

ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

2025年1月13日（月） 成人の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
9:00			
9:30			
10:00	WEB	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナー~ 木村 絵美子	WEB 10:15~10:45 TILT
10:30	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ yuka		
11:00	WEB	WEB 11:05~11:50 ZENSEE mindfulness ~陽~ まい	11:15~11:35 お腹引き締め
11:30	11:20~12:05 RITMOS Haru		
12:00	WEB	WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	WEB 12:15~12:45 TILT
12:30	12:25~13:10 LES MILLS DANCE まい		
13:00	WEB	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ mie	WEB 13:15~13:45 TILT
13:30	13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP AKARI		
14:00	WEB	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ~リンパフロー~ mie	14:15~14:35 筋膜リリース
14:30	WEB 祝日ESP★60min 14:35~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI		WEB 15:15~15:45 TILT
15:00		15:45~16:30 HOTYOGA ~ミドル~ 菅野 有希	WEB 16:15~16:45 TILT
15:30		WEB	
16:00	16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)	16:50~17:35 HOTYOGA ~ビギナー~ 菅野 有希	17:15~17:35 ストレッチ
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

Information

- WEB予約クラス参加方法 ■
・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
- HOTプログラム参加について ■
・水分補給の為に1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
④水分、タオルをご準備頂けない場合、ご参加をお断りする場合がございます。
⑤外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合がございます。

*** 祝日特別60minレッスン ***

BODYCOMBAT

スタジオA 14:35~15:35

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた動きを音楽に合わせて行うクラスです。パンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待できます。ストレス発散やシェイプアップにも効果的なプログラム★祝日SP60分クラスです！ウォーミングアップからクールダウンまでBODYCOMBATの世界をご堪能下さい！皆様のご参加心よりお待ちしております◎

ご予約は通常のスタジオ予約より可能です。

営業時間 8:00~22:00
スタッフ対応時間 9:00~19:00